

我动了
你的
赘肉

超级明星塑美秘籍

NICO 美人会

瘦佳人丛书 ⑩



蔡依林

的5个美丽魔幻咒语

滨崎步——请叫我爱瘦教主

Twins 的“享瘦”生活

张柏芝的小脸大解密

刘亦菲的美容讲座

小S 点评民间瘦身方

裴涩琳掀起古典 dance 瘦身风潮

李孝利二周减8斤的必胜动作

明星破解饮食减肥十大谬误

法国美女窈窕身段七大养成秘籍



德宏民族出版社



在美工厂，只制造美丽！

美人会系列之《美时尚》、《美直播》、《时尚韩情》、《瘦佳人》……

与你分享！



NICO 美人会 美丽瘦佳人，就在《美人会》NICO



**超值套装
超级大礼**

《美人会》超级巨献

瘦佳人系列丛书

全套震撼超低价 70.8 元，折合每册

5.9 元

邮购方法

1. 请将购书款汇至本丛书特约邮购信箱：长沙市第 306 号邮政信箱 邮编：410008
2. 请在汇款单附言内写明所购书的书名和订购册数。
3. 务请在汇款单上写明你的详细地址、邮编、姓名，字迹工整，清楚无误。
4. 邮购图书一律挂号发送，可以通过邮局查询，绝无遗失。
5. 本丛书每册邮购价 9.9 元（含挂号费及邮资），全套 12 册一次性邮购特惠价 100 元整。
6. 欢迎大家光临美人会馆：www.meirenhui.com 查询。24 小时美丽特约热线：13755110911

NICO

美人会
瘦佳人丛书

我动了你的赘肉·超级明星塑美秘籍

●《美人会》编辑部 编

德宏民族出版社

总策划: 匡吉
视觉装帧: 美工厂

图书在版编目(CIP)数据

美人会瘦佳人丛书之五——我动了你的赘肉 / 美人会编辑部 编
—德宏: 德宏民族出版社, 2006.9

ISBN 7-80525-935-6

I. 美… II. 美… III. 女性—减肥—方法 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第138283号

书 名: 美人会瘦佳人丛书之五——我动了你的赘肉

作 者: 美人会编辑部

主 编: 王璇子

出版·发行: 德宏民族出版社

社 址: 潞西市青年路1号

邮 编: 678400

电 话: 0692-2124877

网 址: www.dmpress.net

责任编辑: 王稼祥

责任校对: 多镜明

封面设计: 蒋新华

创意统筹: 提君 文笛

印 刷: 西安翔云印刷厂

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 66

字 数: 1000千

版 次: 2006年9月第1版

印 次: 2006年9月第1次

印 数: 1-60000

ISBN 7-80525-935-6 / T·1

定价(全12册): 70.80元

告读者: 如发现本书有印装质量问题请与印刷厂联系。电话: 029-83887318

Contents

目录



序言	05
明星塑美标榜	06

星光大道

07

20、30、40岁的美丽魔法配方	08
气质美女	11
明星破解饮食减肥十大谬误	14

东方明珠的星光熠熠

17

高贵清新的透明女孩——梁咏琪	18
蔡依林的瘦身大魔咒	20
自然风的无敌魅力——林依晨	21
Twins的“享瘦”生活	22
徐若瑄的时空懒人魔法	24
莫文蔚的清瘦秘籍	25
杨丞琳变身“水蜜桃公主”	26
张韶涵美丽DIY全记录	28
王心凌的瘦身私密档案	32
小S点评民间瘦身方	35
郑秀文美体心经	36
张柏芝的小脸蛋大解密	38
瓷娃娃刘亦菲的美容讲座	40
李玟——发现瑜伽新魅力，魔鬼身材再升级	44

高丽之星的玩美计划

45

张娜拉红豆女生的保养秘籍	46
孙艺珍汉方瘦身3晋级 歼灭肥肉	49
李孝利二周减8斤的必胜动作	50
裴涩琪掀起古典dance瘦身风潮	52

Contents

目录

尹恩惠减肥小达人, 瘦身就是生活 55

樱花飞舞的美丽心情 56

滨崎步——请叫我爱瘦教主 57

中岛美嘉10大秘招让身体热起来 58

伊东美日本吃透透 肉肉不上身 61

丝绸路的尽头——爱琴海孕育的美 62

花花公主希尔顿的叉子瘦身哲学 63

碧昂丝金字塔瘦身6原则 64

法国美女窈窕身段七大养成秘籍 66

“小甜甜”布兰妮的美瘦宣言 68

星光闪耀点 69

优质睡眠助美容 70

美发如云 72

健身房的美眉们 74

李嘉欣代言竹棒按摩法 77

明星们的创意护足 78

星光厨乐园 79

性感蔡妍情迷素食 80

韩彩英——情牵意法美味 82

金南珠——饮食健康养生减肥 84

牛奶——靓肤瘦身新高招 86

宝儿(BoA)——甜品大联盟 88

序

言

瘦时代 瘦佳人

超级瘦佳人，就在《美人会》

对自己的身材不满意吗？相信许多女性都有这样的想法，都希望体重能更轻，腿更修长，腰更纤细，臀更小更翘，胸更挺更丰满。窈窕身材，是爱美女性永远不变的追求；窈窕身材，是这个时代永不停止的时尚风潮。而《美人会·瘦佳人》系列丛书将带领你掀起瘦时代的瘦身革命，资深编辑、专业美体师、知名美体机构通力合作，以最贴身最专业最实用的方式助你雕塑出令人过目不忘的惹火曲线，做回自信、靓丽、苗条的瘦佳人！还在为你镜中的身材沮丧不已吗？现在开始，《美人会·瘦佳人》系列丛书就要完成你的窈窕梦。渴望成为瘦佳人的你，赶快加入《美人会·瘦佳人》的行列中来吧！

这是全新的塑美体验，现代女性的美不再拘泥于数字，而是纤瘦、柔嫩的外型曲线。《美人会·瘦佳人》系列丛书便是以此为宗旨，更新你的瘦身理念，针对你身体的每一部位全面打造你的瘦身计划。让身材曲线该凸便凸、该翘就翘、该小就小、该大就大，每一个细节都在展示你的美丽。

终生美丽是每一个女子的梦想，真正美丽的女人懂得爱自己的身体，更懂得呵护自己的身体。在寻梦的路上，《美人会·瘦佳人》将带给你无限惊喜，点点滴滴累积美、塑造美，让你的身体经历一次美的蜕变。繁华盛世，你将是最诱人的那道风景线。流光飞转，树影摇晃，一切正美好，这世界要看你漂亮经过。瘦时代已经来临，瘦佳人便是这个时代的宠儿。

美丽人生，完美体态，《美人会·瘦佳人》与你美丽有约。

编者

明星塑美标榜

现在是一个追逐流行的时代，是一个疯狂的崇拜美丽的时代，无论你是不是，你都自觉或不自觉的加入这场美的比赛中来。而这么多明星则是这场比赛中的佼佼者，佼好的面容与魔鬼的身材，无一不是人们所希望拥有的，我们就来数一数现在的这么多明星有哪些能成为塑美的标榜。

东方之珠

7 倾城之美——张柏芝：从出道时的小圆脸学生妹到现在的骨感女神，张柏芝在体形方面有着巨大的变化，而白嫩的皮肤与小脸更是她的标志。

2 媚惑之美——蔡依林：一开始的清纯小女生在不觉之中成为了华语歌坛的新天后，娇小的身材，凹凸有致的曲线，在72变之后的她现在不再是“少男杀手”而是“女性公敌”。

5 性感之美——李孝利：长腿纤腰，有着模特般身材的她却能在舞蹈中摆出最性感的姿势，亚洲新一代性感女神就是她。

4 百变之美——滨崎步：一张专集一个造型，每个造型都带动新一波的潮流，她永远都是亚洲流行文化的教主。

5 古典之美——李英爱：她看起来并不是艳光四射，但是她的美却感动了所有人。淡淡的微笑和纯白的肌肤俘获了男女老少的心。

西方之星

2 倾城之美——凯瑟琳·泽塔·琼斯：她来自英国威尔士小镇，在好莱坞群芳竞艳的美女中，她的优雅与古典气质显得与众不同。

7 媚惑之美——詹妮佛·洛佩兹：激情似火的她在各方面都展现出璀璨的星光，性感的身材，热力的舞步，她是流行的宠儿。

8 性感之美——布兰妮：小甜甜最终成为了人们眼中的性感女神，不论你是否喜欢她的改变，但那小女生的性感却让所有人都位之侧目。

9 百变之美——麦当娜：娜姐其实适合很多称号，但其根源就是百变的魅力和带动潮流的美的创造力。

16 古典之美——妮可·基德曼：有着与其它明星完全不同的气质，雍容华贵的感觉让她看起来就像一个古老国家的王妃。





星光大道

星光大道代表着荣耀和成就的到来，你将成为众人的焦点。每位明星都希望走上星光大道，来一展自己的风采。众多深爱各位明星的MM们也都怀抱着去收获美丽的期望，成为受人瞩目的焦点。当然成为焦点就需要有好的身材，明星就是我们学习的榜样，现在就让我们站在星光大道的起始点来为将要到来的美丽做好准备吧！



20

30

40

女人在不同的年龄段有着不同的魅力和生理状况。针对自己不同年龄的分阶段美容护理，才会有很好的效果。香奈儿女士曾说过：“20岁之前的女人，上帝赐予她容颜；30岁的女人，她的脸庞上留下了一些生活的印记；而这之后的女人呢？容颜，掌握在她们自己手中！”

不论哪个年龄层，首先要防止老化

你知道吗？除了遗传的基因以外，紫外线，香烟，压力，环境污染，营养失衡，运动不足等都是加速皮肤和身体老化的毒素！

不过幸运的是，我们可以通过每日的饮食吸收到防止老化的维生素。无机物以及丰富的氨基酸，这些都是防老化必不可少的元素。

蔬菜、水果里都有很丰富的防老化的营养成分，所以防老化最好的方法还有一点：合理饮食！

法国电影《八个女人》讲述了8个不同年龄、不同性格的女人间的故事。凯瑟琳·德纳芙、艾曼纽·贝阿、伊莎贝尔·于佩尔、维吉妮·勒多耶……她们正代表着从20岁一直到60岁各具神韵的女人。

让我们看看不同的年龄阶段，该怎样来让你的美丽始终如一：

20岁的青春魔法配方

代表人物：

布兰妮·斯皮尔斯 (Britney Spears)

皮肤状态：这个年龄段是很奇妙的，浓妆淡抹总相宜，但它的前半部分和后半部分皮肤差异很大。

20出头时你还在为皮肤上的雀斑、浮肿、青春痘等问题烦恼，但从后半期开始你已经要和不知什么时候爬出来的细小纹路抗争了。

Key Point:

远离香烟

香烟可以消除压力和饥饿感。太多数的吸烟者从青春期就开始了，但是，如果一直不抽的话，20岁以后就不会怎么抽。

当你点燃香烟的时候，你已经开始用它给你的身体组织注入毒素了。

生活习惯要良好

随着年龄的增长，一定要改变自己的不良饮食习惯，建立均衡的饮食结构。

另外，决定你身材的骨骼到25岁就最终成形了。你可以通过跑步、跳舞，以及一些类似运动的活动加大你的骨骼密度。

青春痘、睡眠不足，电脑辐射，过度化妆等都是潜在的杀手。等它们开始发作再来保养的话，就来不及了哦！

Tips for your twenties:

1. 彻底的清洁，用清爽的晨浴开始你的一天，晚上睡觉前也要仔细洗脸。

2. 经常使用高水分的护肤品和抗衰老的护肤品。

3. 白天一定要用SPF 30的防晒剂来隔离紫外线。

4. 脸上出油旺盛的人要避免使用过于油腻的护肤品。

注意：不想让皮肤内部出现化脓、发炎等症状的话可以多用品由植物提炼的护肤品。问题严重的话一定要看医生，别乱用化妆品！

5. 粉饼会恶化你脸上的青春痘。

注意：一定要注意挑选和你的皮肤颜色一致的粉饼，尽量只在你想遮盖的地方集中使用，如果不是很必要的话，其他地方还是尽量不用吧！

6. 20岁的女性对于皮肤老化的认识还不够，所以更加速了她们的皮肤恶化。

魔力产品静物：

Pureness洁面乳 (Shiseido) 300元——晶莹剔透，减少暗疮形成。

清新控油粉露 (YSL) 290元——能吸附相当于本身三倍重的油脂。

清脂平衡乳液 (Biotherm) 290元——调节油脂生化平衡，适度补充水分。

痘痘修复啫喱 (L'oréal) 90元——有效抑制痘痘，逐渐淡化瑕疵。

光妍活力润泽面霜 (Estée Lauder) 550元——持续为肌肤带来能量，改善暗沉，对抗老化。

以上价格仅供参考

30岁的美丽魔法配方

30岁是一个什么样的概念呢？

也许你已经是孩子的妈妈了，也许已经不再年轻美貌了，但是这些又有什么关系呢？每个人都有属于自己年龄阶段的美，即使不再是少女的模样，你也照样可以拥有自己独特的魅力！

30岁的魅力魔法配方

值得学习的榜样

Key Point: 均衡饮食

为了维持美好的身段，第一步就是要放弃你现有的不合理饮食。

1. 坚持多吃蔬菜和水果。

2. 多喝水，不要喝饮料，特别是很甜的那种。

把自己的食量控制住，不要吃一些不必要的食物，吃东西进去的时候要想到后果哦！得不偿失的事情不要做！

Tips For Your Thirties:

1. 每天40分钟，分两次做慢跑运动。想更快看到效果的话，可以在中间休息的时候配合做些其他的运动。每天都做一个小时运动的话的确会让身体变好，但是不利于呼吸和肌肉，最好一周内做2~3次就可以了。

2. 每天都要用SPF 15以上的防晒剂。如果是易过敏或易长痘痘的皮肤的话，尽量选用温和一些的。还要用防晒露，不要用防晒霜。

3. 按摩可以消除紧张，促进新陈代谢，要长期坚持，不要中断。

4. 肉色和粉色的唇膏可以让你看起来更年轻。

5. 早晚坚持用眼部护理产品。



妮可·基德曼 (Nicole Kidman)

不知从什么时候开始，开始比以前更加关注自己的脸，觉得它似乎变得越来越大。不过自己仍然保持积极的心态，从观念态度开始做好全面的保养。

确实女人到了35岁以后，脸部皮肤会开始下垂，脸形都会发生改变，一定要加强保养哦！

格温妮斯·帕特洛 (36岁)

她的脸形比以前好看了。脸部肌肉遮盖住了脸上方方的棱角，显得柔和了很多。通过运动和抗衰老皮肤护理，她保持住了光滑的皮肤。脸上的雀斑被盖住了，皮肤显得干净了很多，褐色的头发染成了金色。

凯瑟琳·泽塔琼斯(34岁)

她现在比10年前更有女性魅力。她的妆特别强调她美丽的眼睛和嘴唇，还有自然的卷发，打造出成熟而完美的女人。

卡梅隆·迪亚兹(31岁)

10年前后的她看起来变化不大，秘诀就是抗衰老皮肤护理+持续的伸展运动。

和10年前相比，她的眼妆要淡了很多，眼线也没有勾得那么深，只用了些粉，轻轻画了画眼睛，涂了些唇油，反而看起来更年轻了。

伊丽莎白·赫利(38岁)

这位出名的美人并没有被年龄打败，身体仍然充满了弹性，皮肤上也没有皱纹。除了整容手术，她更为此付出了极大的努力。脸变小了，皮肤变得光洁了，身材也因为做过丰胸手术而丰满了，最大的亮点在于她的发型，自然而有魅力。

魅力魔法产品静物:

1. 多元修护精华霜(SK-II) 990元——改善暗沉肤色，增加肌肤弹性，滋润改善粗糙、干涩肌肤。

2. 紧肤润肤霜(Givenchy)——兼具乳霜及凝胶的特性，保持一整天柔润舒爽。

3. 新生修护精华(Olay)——含有价值相当于黄金两倍的氨基酸肽复合系统，最大限度减少细纹。

4. 新生代眼部胶囊(Ekzabeth Arden)500元——减少细纹和浮肿，有舒缓作用。

40岁的美丽魔法配方

40岁，没有了20岁时的青春，消磨了30岁时的魅力，但是就没有美丽的权利了吗？每个人都追求美丽的权利，这样才不会亏待自己。看看那些好莱坞的明星们，不是仍旧在荧光幕面前闪亮吗？她们的年纪不见得会比你小哦！

值得学习的榜样

黛咪·摩尔 (41岁)

她每天做三次运动，尽享其中的快乐，身材曲线比10年前更完美，完全脱离了美国式的汉堡身段。唇线勾画得很鲜明，腿毛也用睫毛膏凸现出来，显得很丰富。

梅格·瑞安 (42岁)

身为男人心目中可爱女人的绝佳代言人，她在电影《French Kiss》里亮相于世界的那个发型已经成了美发沙龙里必备的造型。

她的妆是褐色配合金色，和她的头发很配，精心修饰过的长睫毛让她的脸更添光彩。

莎朗·斯通 (45岁)

她是给一代人造成影响的重要人物。她为了新拍的电影不顾自己的年龄，大胆将头发剪短又染色，用颜色强调出的颧骨和腿毛在金发的配合下更显得诱人。

Key Point: 坚持运动

选择对肌肉有好处的运动

到了40岁以后，赘肉容易长出来，你要特别注意对腹部的锻炼，预防并减少小腹上的赘肉。

还可以为了缓解紧张，多做些伸展运动，像骑自行车这样的运动可以强化你的体质。

Tips For Your Forties:

1. 一周内坚持2~3次长距离慢走。

如果盲目开始运动很容易造成运动损伤，要根据自己的实际情况制定适合自己的锻炼计划哦！

2. 一定要避免富含脂肪的食物，如芝士、肉类、黄油、鲜奶油。

40岁以后新陈代谢明显不如以前，要多吃有防老化功能的食物，如葵花籽、核桃等。

3. 要选择复合作用的护肤品，既可以修饰肤色、增加光泽，又可以增加弹性。

中年明星年轻活力小秘密

化个妆，改变一下发型，换身打扮，就能带来完全不同的感觉哦！

明星们通过定期运动和均衡饮食，身材都保持得很好，很多人看起来和10年前没什么不同，甚至更美了。我们也可以借鉴她们的经验，保持自己的青春。

美丽魔法产品静物

1. 维生素A焕肤修护系统精华液(HR)1080元—双管包装的维生素A和C，营养皮肤。

2. 完美修护日霜(Chanel)930元—质地温和而丰富，适合容易干性皮肤。

3. 活肤换颜霜(Guerlain)2280元—珍贵的乳液，减浅皱纹，上提脸部轮廓。

4. 时空活肤驻颜乳霜(Dior)740元—即时和长效的双重作用，光滑皮肤。

5. 肌肤重整精华液(羽西)—集中西修护精华，去皱。

化妆上做手脚，显得更年轻？

1. 首先要把眼睛画得动人，像小孩的眼睛一样鲜明。用不太深而有光泽的眼影可以映衬出你的脸色，棕色、灰色、橙色都不错。

2. 粉底要选用有滋润功能的，用它来修饰你的脸色，遮盖细小皱纹。

3. 用遮盖霜来修饰眼睛下的老化痕迹，如眼袋、皱纹。

4. 在嘴唇上涂上保护剂后，用些有光泽的中性色调的唇膏。





气质

美女

气质，从纯理论的角度来说，是人的个性心理特征之一，它是指对人的认识、情感、言语、行动中，心理活动发生时力量的强弱、变化的快慢和均衡程度等稳定的动力特征。

主要表现在情绪体验的快慢、强弱、表现的隐显以及动作的灵敏或迟钝方面，因而它为人的全部心理活动表现染上了一层浓厚的色彩。它与日常生活中人们所说的“脾气”、“性格”、“性情”等含义相近。

气质女人蕴含着深度的内蕴，向外透闪过迷人的精神、至上的力量和高贵的心智。

她们对世俗的喧嚣与琐屑始终保持着警觉和距离，永远保有一分柔情、两分优雅、三分浪漫、四分智慧。在城市流动的嘈杂中，气质女人总能在人群中脱颖而出。她们思路清晰，步态悠闲，流淌着清空之气，飘漾着万种风情，洗练出一种超凡脱俗的宁与静。最世俗的男人在她们面前，也会变得温文尔雅起来。

气质不是一朝一夕养成的，它是一种精神的素质。

它不是时髦、不是漂亮，也不是金钱所能代表的生活方式，它常常是一种纯粹的细节所衬托出来的点点滴滴。有些女人，容貌与打扮都不俗，但总无法称得上有气质。气质是能力、知识、阅历、情感、生活的一种综合外在表现，来自丰富的、深厚的信仰与底蕴，是着急不得、模仿不来的。

气质的培养需要一种环境，更需要磨炼。

如果一个女人一天到晚除了装扮外表，就是做家务或打牌搓麻将、闲聊逛荡，她是永远不可能获得气质的。气质之树只有扎根在文化、人格的沃土中才可以枝繁叶茂。

我们这里要说的气质美女究竟是怎样的呢？简单的说，就是她们给人的一种感觉。气质美女应该是什么样的呢？不外乎就是仪态优雅，端庄，轻声细语宛如大家闺秀，举止得体从容，态度不卑不亢，有丰富的内涵，注意不同场合的不同礼节等等。是的，没有错，张曼玉、萧蔷、林青霞这样的气质美女也是十分赞同以上观点的。

张曼玉善于学习吸纳

要吸收身边人的优点，让自己越来越优秀

古诗遗训自然是没有错的，因为“不听老人言，吃亏在眼前”这句话，张曼玉是从小听到大，年少气盛的时候，听到了总是不以为然，但是现在经过一段时间的磨炼，在很多事情上都验证了这句话的真实性，所以也就不再怀疑了。现在的时代已经进步很多了，所以对气质的定义也是更加丰富的。

每当到了一个新环境，她就会经常观察身边各式各样的女性，用女人看女人的角度，用男人看女人的心理，用长辈看女人的态度，用平辈看女人的方式。她经常会用不同的眼光看身边的女人，希望可以找到一个不分年纪，性别，不论种族都会接受并且喜欢的女性。

讲起来好像是很难也很挑剔，但是其实综合一些简单的特质，先天的不足没有很大的关系，只要可以在后天调理得当。所以她总是细心的发现别人身上的闪光点，并且记在心里，学习怎样在合适的时间用在自己身上。你也可以和张曼玉一样，学习身边人很多好的地方，出落得宛如一只新生的白天鹅。



萧蔷：养成阅读的好习惯

大家想更加有气质的话，一定要利用自己的时间多看书。

气质总的来说是一种内在的修养，需要长时间积累，要知道“罗马不是一日建成的”，所以要有足够的耐心，一个人在涵养或修养的外在体现。气质是内在的不自觉的外露，而不仅是表面功夫，不是一天两天就可以养成的。

如果胸无点墨，那任凭用再怎么华丽的衣服装饰，这人也是毫无气质可言的，反而给别人肤浅的感觉。所以，如果想要提升自己的气质，做到气质出众，除了穿着得体，说话有分寸之外，一定还要不断提高自己的知识，品德修养，不断丰富自己。

不是有句古话叫做：“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉”吗？这并不是要你拿着生涩的文字硬啃，那样只是故作风雅，装学问。

现在的书和杂志有那么多，选择自己有兴趣的认真看一下，每天看一些，积累下来就有很大的收获了。积累下来的书香气息是很迷人的。多看文学书籍可以增加你的思考能力，拓展多方面的价值观。学习是摆脱思想贫穷的最好方式。我们现在先不说社会地位，加薪升迁，至少可以丰富你的心灵，富裕你的脑袋。

从小，在家庭的影响下，萧蔷就有阅读的习惯，不管生活和手头的工作多么的忙碌，她都会把握仅有的时间看书阅读，甚至遇到喜爱的文字自己都会做一些记录。她说：“这种习惯，也许在短时间里面不会有什么效果，但是长时间积累下来，就会带给你惊喜。你会发现自己的文字组织能力变得更加清楚，人也会容易感动，但是也会更加理性的思考问题了。”这些其实是很重要的，因为内在的东西变得充实了以后，你就会更加有自信，有个人的特质，当这些特质无法取代的时候，你就是独一无二的，唯一的了。

现代版的西施们应该越来越注意和讲究“内外兼修”，在气质的修炼上找准从“文化”入手的捷径。一个女人若长相平凡，可是学富五车，在风度、涵养、工作能力上样样巾帼不让须眉，这种气质不亚于外貌沉鱼落雁的女子。这就是智慧的魅力，也可以说是知识的力量。

许慧欣：爱好文艺充实自己

丰富的业余爱好可以陶冶自己高尚的情操。

还有可以充实内在美的一项，就是多接触文艺活动，逛逛书画展，欣赏剧团、舞团的演出，听听音乐，或许你会觉得有些做作，觉得自己是在附庸风雅，但实际上不是这样的，许慧欣就说自己曾经读过一句话“文化才是生活的本身”。觉得受到很大的启发。如果一个美若天仙的女子站在你面前，你和她沟通以后却发现她是满脑浆糊，那种美无法由内而外，就像是一幅肤浅的画。古代苏东坡就曾经说过：“无竹令人俗”。而这里的竹就是代表的一种气质，一种风范，一种清爽，一种精神，使你整个人更加有质感，“生命可以无畏而来，但是不能无所见而去”，说的就是这个道理。





林青霞：就用热情的心迎接所有挑战

可以不再年轻 但是要让自己变美丽

严格说她确实是标准意义上的美女，但是同时又很端庄，更可爱的是她周围仿佛始终聚拢了一种气场，一种从她骨子里散发出来的高贵气质，柔软又刚烈，半径n米，震慑到周围所有人大气不敢喘，生怕破坏了她的独特气质，目瞪口呆到五体投地。

她已经40多岁了，台湾阳光没有让她的皮肤粗糙黝黑细纹丛生，依旧保持美白细嫩，只要她一抬眉一微笑整个脸庞就有了青春的光彩，简单的一颦一笑却风情万种，配上她温柔纤细的嗓音一出，霎时再尖锐的高八度也黯然失色。

即使是她穿着睡衣散着卷发一脸怪诞的妩媚，高挑的身材依然保养有佳，20年没碰菜刀依然一出手宝刀不老，切煮样样在行，赢得满堂喝彩。

她高贵但并不高傲，而且还特别亲切，客厅上她是儿子的慈母，循循善诱间让小孩的顽皮和古灵精怪无所遁形，收敛一切张扬敬听老公说教，给老公绝对的尊严和威严。偶尔细细品味她说的话居然发现句句精准到位，仿佛目光交会之间她已经看穿你的全部背景想法，令人不寒而栗。

想来这种气质真是需要时间淬炼的，没经历够多的人生风雨绝不能修成这般自成一家的收放自如的气质。

自如的气质

想来需要的条件也一定相当苛刻，高度的教养，家庭事业两得意，接触上层交际圈，还要本身的悟性够高。又忽然觉得可能每个成功男人的背后都应该有这样一个女人，在外她是事业上的强人能独当一面，到家她又是老公绝对忠实的听众。这样的女人老公在身边她活的美丽，单身的时候又活得精彩，绝不是20多岁年轻美貌的青涩女生的哭天抢地能代替的。年轻和美貌人人都可能拥有，可是气质女人的sense却独一无二别无分店。

其次，要时刻保持一颗热情的心。对身边的人和事都保持一份热情，积极的面对一切，即使是不开心的事情。当然，心理活动的动力并非完全决定于气质特性，它也与活动的内容、目的和动机有关。

任何人，无论有什么样的气质，遇到愉快的事情总会精神振奋、情绪高涨，干劲倍增；反之，遇到不幸的事情会精神不振，情绪低落。但是人的气质特征则对目的、内容不同的活动都会表现出一定的影响。换句话说，有着某种类型的气质的人，常在内容全然不同的活动中显示出同样性质的动力特点。

例如，一个明星每次面对镜头总是表现出情绪激动，等待与媒体的会面时会坐立不安，参加颁奖或者赛事前也总是沉不住气等等。就是说，这个人的情绪易于激动，常会在各种场合表现出来，具有相当固定的性质。只有在这种情况下才能说，情绪易于激动是这个人的气质特征。

不过自己仔细想想，你的人生不过就是几十年，每天怨天尤人，紧张兮兮的有什么用呢？不如好好的用热情的心和冷静的头脑来面对，遇到任何挫折，困境，都可以这样想一想：别人可以做得好，我也一样的可以！“争气但是不生气”，在现在的快节奏的紧张社会，每天都要维持自己的热情活力真的不太容易，没有忧郁症，烦躁症，就已经很好了。所以一个人可以一直处在热情积极的状态也很不容易。人总是需要一些发泄舒缓的时候的，不能把所有的坏心情和烦恼总是闷在心里头，偶尔偷个懒，学会适当的放松自己，发泄一下，也是很好的排解方式，这样才可以有更加健康的心理状态投入到以后的生活当中去。

那么，从现在起，
就做一个又有智慧又有
气质的E时代气质
美女吧！



明星破解饮食

你还在靠食物在减肥吗？你知道有很多食物在减肥的过程中是不能食用的吗？只要及早发现减肥中的各种谬误，你的减肥一定会大有成效哦！

每个想减肥或正在减肥的人，都会有自己的一套理论及减肥方法，倘若你发觉用尽各种方法去减肥，体重依然没有下降的话，有否想过是用错了方法，看过以下的谬误后，你可能会发觉自己正做着各种各样愚蠢的事情，及早发现，减肥自然有望。

明星们都在时时刻刻与肥胖做斗争，所以她们是累积了最多经验的人，现在就由她们来告诉你，减肥中的十大错误！

破解1

减肥时，淀粉质及肉类是不能在一餐中同时出现的谬误

其实一个自制能力好的人，在一餐中淀粉质及肉类绝对是可以同时进食的。有此理论出现，相信是因为很多人都会不自觉地愈吃愈多，这样自然容易出现致肥的可能。相反若一餐中只吃淀粉质，一个人极有可能吃两碗饭已经足够，吃肉的话亦会感到饱肚，所以分量上可能会较淀粉质及肉类同时吃来得少，这样亦好像令体重减轻了，但这并不是因消化系统改变而瘦下来。其实只要懂得控制进食的分量，自然可以轻松瘦身。

破解3

减肥餐愈低卡愈低脂肪愈好的谬误

绝大部分水果都属于低卡低脂肪的食物，除了含有丰富的纤维外，更含有胡萝卜素及维生素等营养成分，不同的水果都会有不同的特性及功用，所以不少人都以为其营养丰富，不吃正餐而以水果代替。众多水果之中，苹果热量高，提子糖分高，都不宜在减肥期间多吃，更千万别以它们来代替正餐。正由于水果的低脂低卡关系，体重都会因此而降下来，但水果始终缺乏肉类及五谷类食物应有的营养，长期食用容易导致营养不均衡等情况。

低于800卡路里的餐单可能会导致营养不良，而且会令基础代谢率下降，导致以后多吃一点点都会比较容易发胖。减肥期间宜少吃多餐，令血糖平稳，因血糖过低会导致冒冷汗、手软脚软、肚饿、疲倦等情况出现。

但睡前3个小时最好不要吃东西，因为这样会令脂肪容易积聚，如长期节食过度亦会造成营养不良，而且更可能会过早出现骨质疏松症。

破解2

吃“薯”容易致肥的谬误

可能市面上很多易致肥的食物都跟“薯”字有关，例如薯片、炸薯条等，令很多有心减肥的人都以为在减肥期间不宜吃“薯”字的食物，其实，它本属低卡食物，容易致肥全与烹调方法有关，大家别用有色眼镜来看它。

“薯”所含的营养，其实比米及麦还要高，与米的热量相似，但钙质比糙米高出五倍，铁质比白米多三倍，蛋白质、维生素亦相当丰富。

一般人都以为“薯”含有太多淀粉质，但其实“薯”与面包相比，碳水化合物要少两倍半，若以吃猪肉时的脂肪与“薯”相比，脂肪更易致肥。所以要烹调方法得宜，不要加入太多的油分，吃“薯”是最好的饱肚食物，较好的烹调方法不妨将“薯”煮熟，再撒上胡椒、盐、柠檬汁，便可成为低热量的美味小菜了。